

*Близнецова К. Е., Верченко С. О.*

## **РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

*Научный руководитель ст. преп. Ляшенко А. А.*

*Кафедра физической культуры*

*Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург*

Адаптивная физическая культура (АФК) — отдельная область физической культуры. Главная задача АФК — максимально возможное развитие ребенка, который имеет устойчивые отклонения от здоровья, благодаря тщательной организации регулярного режима функционирования его физических возможностей.

Целью данной работы является выделение информации о важности АФК и осуществлялась она путём анализа различных современных исследований зарубежных и отечественных авторов.

Совокупность методов проведения адаптивной физической культуры существенно отличается от физической культуры в классическом ее понимании, что связано с нестандартным физиологическим развитием ребенка.

Средствами АФК являются различные физические упражнения, гигиенические и природные факторы. Первые занимают главную роль в адаптации, благодаря которым педагог производит целенаправленное воздействие на ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решает вместе с ним развивающие, профилактические и коррекционные задачи.

В следствие повторного выполнения упражнений ребенок улучшает свою физическую форму, совершенствует движения и развивает новые для себя двигательные возможности.

Физическая адаптация имеет ряд положительных свойств:

Развитие опорно-двигательного аппарата, улучшение тонуса и эластичности мышц.

Укрепление суставов.

Стимулирование кровообращения и обмена веществ.

Увеличение работоспособности нервной системы и стрессоустойчивости,

Выделяют достоверно эффективный метод проведения занятий АФК для детей с ограниченными возможностями здоровья, который улучшает волевую и психическую составляющую характера ученика, а так же координацию - это игра. При выборе игр важно учесть индивидуальные двигательные и физические возможности, а также возраст.

Установлено, что игровой процесс сам по себе является не только средством развлечения ребёнка, но и способом повышения его активности, развития выражения эмоций и повышения умственной деятельности.

Благодаря организации постоянных занятий АФК улучшается психическое и физическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, а также, происходит приобщение детей к необходимой им адаптивной физической культуре и к способности управлять своим состоянием.